Ostrozynski, Joh.

DISSERTATIO
INAUGURALIS MEDICA,
PERTRACTANS
PRAECIPUAS MACROBIOTICAE MATERIAS,
QUAM CONSENSU ET AUCTORITATE
EXCELLENTISSIMI AC ILLUSTRISSIMI
DOMINI
PRAESIDIS ET DIRECTORIS,
PERILLUSTRIS AC SPECTABILIS DOMINI
DECANI,
NEC NON
CLARISSIMORUM AC CELEBERRIMORUM
D. D. PROFESSORUM
PRO
DOCTORIS LAUREA
SUMMISQUE IN MEDICINA HONORIBUS
AC PRIVILEGIIS RITE OBTINENDIS
IN ANTIQUISSIMA AC CELEBERRIMA
UNIVERSITATE VINDOBONENSI
PUBLICAE DISQUISITIONI SUBMITTIT
Joannes Ostrożyński,
Galicianus Rostokiensis.

In Theses adnexas disputabitur in Universitatis aedibus
die 25. Aprilis 1835.

VINDOBONAE.
TYPIS CONGREGATIONIS MECHITARISTICAE.

Audax omnia perpeti
Gens humana ruit per vetitum; nefas!
Nil mortalibus arduum est:
Coelum ipsum petimus stultitiâ; neque
Per nostrum patimur scelus
Iracunda Jovem ponere fulmina.

Horat. Ode III.

MAGNIFICO
ILLUSTRISSIMO AC CELEBERRIMO
DOMINO DOMINO
FRANCISCO
NOBILI AB
HILDENBRAND,

MEDICINAE DOCTORI,

ARTIS OCULARIAE MAGISTRO, PATHOLOGIAE ET THERAPIAE SPECIALIS INSTITUTI CLINICI IN CELEBERRIMO I. R. ATHENAEO TICINENSI PROFESSORI P. O., NOSOCOMII ET BREPHOTROPHEI DIRECTORI, RECTORI MAGNIFICO EJUSDEM UNIVERSITATIS PRO ANNO MDCCCXXX.

SUMME EMERITO,

NUNC IN

INCLYTA ET ANTIQUISSIMA

UNIVERSITATE VINDOBONENSI

PRAXEOS CLINICAE PROFESSORI C. R. P. O. ACADEMIAE CAESAREAE LEOPOLDINO-CARLINAE NATURAE CURIOSORUM, SOCIETATIS PHYSICO-MEDICAE BONNENSIS ET DRESDENSIS, ACADEMIAE TAURINENSIS, NEAPOLITANAE, BEROLINENSIS, SICULAE PELORITANAE, I. R. ACADEMIAE SCIENTIARUM ET ARTIUM PATAVINAE, SOCIETATIS BOTANICORUM BOICAE RATISBONENSIS, SOCIET. MEDICORUM SUECANAE HOLMIENSIS SODALI, ETC. ETC.

VIRO

SCIENTIA, ARTE, EXPERIENTIA

NEC NON

HUMANITATE PROBITATEQUE

CANDIDISSIMA

AEQUE INSIGNI,

CLARISSIMO CELEBRATISSIMO

PRAECEPTORI

DE SE OPTIME MERITO

TAMQUAM ANIMI GRATISSIMI

SINCERIQUE CULTUS MONUMENTUM

PIA CUM DEVOTIONE

HOC SPECIMEN INAUGURALE

OFFERT AC CONSECRAT

gratissimus discipulus

J. Ostrożyński.

MAGNIFICE VIR!

Tandem et ille illuxerat dies, quo, qui ex salubri medicarum doctrinarum hauseram fonte, summum consequor culmen honorum, ter beatus, quod TE auspice veri et recti fontem quaerebam, TEQUE duce novus intro Apollinis templa sacerdos.

Votorum, quae tot annos fovebam, uno die compos, hac adhuc exsulto laetitia, ut mihi contigerit, tenues hasce studio-

rum meorum primitias TIBI consecrare. En unica occasio, summas pro tanta benevolentia contestandi gratias, et, proh dolor! pectori ardenti non sufficiens.

Quodsi in agro a me consito planta quaedam inventa fuerit exotica, pulchra quidem, sed nostris terris minus utilis, falceque indigna: boni consulas, dilectissime praeceptor! Illa planta certe ex TUO non est horto; ibi

solum illae plantae florem et fructum ferunt, quae in salutem prosunt humano generi.

Modestia mihi dissuasit quidem, ut, quae mihi videbantur, pro certis et indubitatis proponerem; scripsi tamen, ut sensi, pauca esse ratus, de quibus non liceret dubitare. Si, de quibus dubitare nefas est, imbecilli calamo meo depingere vellem, lau-

dibus TUIS hae pagellae explendae forent.

Benigne igitur, Magnifice vir, excipe libellum, qualiscunque censeatur, in summae venerationis monumentum, quam ad ultimum usque spiritum conservabit, favorem TUUM semper anhelans

et TIBI devinctissimus
Auctor.

PROOEMIUM.

Res, quam omnis religionis fundator in suis institutis sollicite respiciebat, quam nulla unquam Philosophorum secta contemnere audebit, cujus pretium, apud omnes populos indigenum, absque syllogismo perspicitur, sanitas est, Hygieia, Dea, quae a Graecis et Romanis in proprio colebatur templo. Si analogia pro definitione uti licet, valetudo secunda connubium est feliciter consociatum inter animum probum et corpus robustum, quorum primus placide sapienterque imperat, alterum absque bile obtemperat. Hygieia! fontum praeses, ruris incola, cum Baccho matrimonium respuens; donum tuum unica saepe pauperis haereditas est, sed larga ferens foenora; domus, cui Fortuna arridet, misera tamen est, si tu intrare non dignaris. Quas impertis, divitiae, etsi tantae sunt, absque atris tamen curis possidentur, absque sera et clavi, nullo egentes custode nisi temperantia. Tuas violare leges nemini impune et liberum est; oculi, loquela, ingressus vel occultissima contra te peccata in lucem edunt, et saepius, quod dolen-

dum, filius vivit miser, ut parentum nefas posteris tradat. Vita misera et brevis! sceleris ante annum aut saeculum commissi effigies! in eo nonnisi utilis, ut homines deterreat, sacras naturae violare leges *).

Ne tamen quis putet, vitam longam semper laudandam, brevem damnandam esse. Qui per centum annos nil egit homo, nisi digerere et respirare, brevius certe vixit, quam duo illi juvenes Graeci, qui deficientibus jumentis laeti currui se accinxere, ut matrem annis confectam in templum veherent, et ad templi portas extremum vitae halitum emitterent **). Quo plura quis, etsi

---

*) *Wenn die Natur verabscheuet, so spricht sie es laut aus. Das Geschöpf, das nicht seyn soll, kann nicht werden, das Geschöpf, was falsch lebt, wird früh zerstört. Unfruchtbarkeit, kümmerliches Daseyn, frühzeitiges Zerfallen, — das sind ihre Flüche, die Kennzeichen ihrer Strenge. Nur durch unmittelbare Folgen straft sie. Da! Seht um euch her, und was verboten und verflucht ist, wird euch in die Augen fallen. In der Stille des Klosters und im Geräusche der Welt sind tausend Handlungen geheiligt und geehrt, auf denen ihr Fluch ruht. Auf bequemen Müssiggang so gut wie auf überstrengte Arbeit, auf Willkühr und Ueberfluss wie auf Noth und Mangel, sieht sie mit traurigen Augen nieder. Zur Mässigkeit ruft sie: Wahr sind alle ihre Verhältnisse, und ruhig alle ihre Wirkungen. —*

Göthe in Meisters Lehrjahren 4. B.

**) *Est autem una dies, bene et ex sapientiae praeceptis acta, peccantis immortalitati anteponenda. — Cicero de officiis.*

brevi vitae spatio, cogitaverit, egerit, atque senserit, eo diutius vixit *). Illa nonnisi brevis vita damnanda est, quae vitae deliciarum abusu inducta nec sibi nec aliis profuit.

Sed an operae pretium est, vitae dies prorogare? Nisus, vitam conservandi adeo intime haeret in omni ente vivo, ut non temere morti obviam eat. Excepto scorpione, qui carbonibus candentibus circumdatus se ipse necare dicitur proprio aculeo, inter animalia suicidium non observatum est. Homo et sibi et suis et amicis beatam et longam optat vitam. Spes, longaevitatis arcanum inveniendi sagacissima Aegyptiorum, Graecorum et Romanorum ingenia exercebat, et, qui vitam odit, ita corruptus est, ac oculus, qui lucem diurnam, secus gratam, tolerare nequit et caliginem, mortis symbolum, desiderat. Inter cultas Europae terras Anglia praecipue ejusmodi portentis inclaruit, Anglia, inquam, ubi temperantiae virtus incognita esse dicitur, ubi gulae a remotissimis terrae finibus oblectamenta navibus advehuntur, ubi dives terra jactatus et alto per totum orbem migrat, frustra quaerens locum aliquem, qui sibi placeat. Rerum abundantia non minus hominem plectit ac egestas, et nostro aevo, ob rerum humanarum angustias adeo conclamato plures tamen aegri pereunt ob sanguinis copiam quam inopiam. Hinc quisque, qui

*) *Kant's Anthkropologie*, *Königsberg*. 1800.

se miserum adpellat, millena habet solatia. Ne arator nautae invideat, aut pauper diviti. Cuilibet natura provida potum propinavit, hinc dulcem, hinc amarum. Quodsi quis sanus est, sobrius, et frontis sudorem, sacris laudatum literis, non timet, huic vitae via non invia est.

Quid multa referam de sanitatis pretio, cujus ipsum nomen optima laus est. Illa adolescentiam alit, senectutem oblectat; secundas res ornat, in adversis solatium et refugium praebet; delectat domi, non impedit foris; pernoctat nobiscum, peregrinatur, rusticatur. Vita sana, vita longa, mortem praeparat facilem, tacito ingredientem pede, illam mortem dulcem, quam Graeci somni sororem dicebant. Quis haec non desideret? Quis Hygieiae leges, etsi severas, non veneretur? —

Aetas infantilis.

Quando homo e sinu materno vivus jam prodivit, fletu adventum suum annunciat. Est hic fletus unicus, qui bonae matri placet, potius clamor vocandus; vere serius flebit, ubi de arbore cognitionis quidquam gustaverit, et bonum malumque senserit.

Tentatur homo per omnia veterum elementa, num vitae vicissitudines sustinere valeat, et sub partu de futura ejus sorte multum decernitur.

In sinu materno aqua membra ejus ambiebat, post partum aër; lux oculos irruit, sanguis pulmones, antea vacuos; e climate quasi calidiori in terras nostras migrans totus quantus contremiscit, veluti Italus in Russia; praeterea graviter undique premebatur, ut expelli posset ex angusta domo materna. Incedens per aquam, aërem, et ignem in terram homo non clamare non potest, et multi tantum tentamen non diu supervivere possunt, praecipue in terris septemtrionalibus, ubi corpori tenero non facile conceditur, sanam et longam vivere vitam; hostes enim vitae sub Arcto multo sunt fortiores; balaenae mole et viribus opus haberet, qui continuo sub aeternis poli arctici glaciebus vivere optaret, cum in regionibus tropicis infusoria vivere possunt, a Physiologo in gutta aquae creata, et vix armato oculo cernenda.

Non idem est pro futura hominis vita, quo tempore anni natus sit.

Sole taurum validum illustrante alius in vitam est influxus, ac sole teneram fovente virginem. Vere et aestate mater et neonatus facilius aërem salubrem inspirare possunt; eodem tempore etiam ubera matris vel nutricis melioris indolis nutrimentum infanti parabunt. Quid, quod nec parum interest, num quis interdiu natus solis lucem primum conspexerit, an nocte luce illa illustratus sit, quam Prometheus Jovi subduxisse dicitur, et unde poëtae maciem et novam febrium cohortem deducunt.

Tria sunt momenta, quae hominem per vitae decursum formant: natura, homines, circumstantiae.

Evolutio interna organorum, eorumque facultatum, naturae tribuenda: usum eorum docemur ab aliis hominibus; summa tandem experientiae circa res, quae nos afficiunt, circumstantiarum opus est. Quo magis complicatae et multiplices sunt illae circumstantiae, eo largior est facultatum evolutio.

Ideo necessitas artium et scientiarum mater.

Europa, quia minus abundat alimentis, magis abundat ingeniis, et toti fere imperat terrarum orbi.

Animalia phytophaga, quae pro vita sua nulla arte opus habent, nisi gramen decerpere et maxillam movere, bestiis rapacibus, minoribus saepe, sed callidioribus, escam praestant. Si agitur de homine bene formando, ad omnia praeparandus est a tenera aetate, quae illi unquam contra voluntatem accidere possent. Quare corpus frigore et aestu durandum, et animus

saepe sponte a porrecto voluptatis cyatho abstineat, ne aliquando nimis doleat, si desideratum illi recusabitur.

Diogenes Laërtius saepe statuam ex nive confectam amplectebatur, ut cum Borea foveret amicitiam, adeo proficuam. Idem a statua lapidea porrecta manu donum rogavit saepius, ut ad repulsam assuesceret.

Innumera inde fluunt commoda et singulis hominibus, et toti generi humano.

Dulciores sunt vitae deliciae, si quis Fortunae mutationem non timet, et illam Deam vulgivagam semper gravibus verbis excipere paratus est: »Si celeres quatis pedes, resigno, quae dedisti, et mea virtute me involvo.«

Homo mente et corpore sanus neque in maximo infortunio ad flagitium commovebitur, ut saccus, ex solida materia confectus, etiam, cum vacuus est, erectum servabit situm. Facilius illi erit, tolerare miseriam, cui assuefactus est, quam mentem mali consciam, cujus consuetudinem nunquam contraxerat. Verum neque opportunus hic sermo de miseria est. Jam Graeci dicere solebant: »Labore Dii hominibus omnia vendunt.« Neque est miseria, ubi morbus non est.

Quid igitur agendum, ut homo jam ab ipsis incunabulis bene formetur, et decus sit aliquando generis nostri?

Inprimis suadendum, ut lac sumat non emtum, et corruptum, ex alio, quam quo in utero nutriebatur, sanguine praeparatum, lac matris, non nutricis.

Dolendum profecto, quod de hac re, quam ipsa

natura docet, quam ipsa non ignorant animalia, tot libri conscripti sunt, et post partum hominis, quem superbia nostra terrae dominum appellat, tam saepe disputatur, an ille terrae dominus jus habeat, bonum sumendi nutrimentum, an ut potius fame pereat, dummodo in matre formae bonum fragile diutius conservetur, et mater liberior sit. Jam libertatis desiderium vel sacras naturae leges evertere tentat. Sed leges naturae non sunt leges humanae, non sunt telae araneae, quas aliae muscae circumeunt, aliae dilacerant, paucis detentis. Leges naturae habent judicem inexorabilem, etsi occultum, Nemesin, lacrymis non movendam.

Lac matris impiae in uberibus collectum, et per lactatum non evacuatum (neque ars ulla evacuabit) in canaliculis lactiferis accumulatum stagnat, tumores mammarum, dolores et febrim causat, quae lactea dicitur. Saepe lac in corpore materno retentum in nobili quodam organo deponitur et mortem adfert. Sanguinis praeterea copia per lactationem non imminuta congestiones continuo redeuntes producit, et ad inflammationes facile disponit.

Tot tandem sunt uteri morbi, ut mater sortem suam futuram angue et cane magis abhorreat, si officia sua sacra neglexerit.

Postquam itaque mater redeuntes post partus molimina vires senserit, prolem, antea in aqua tepidula lavatum et linteis calidis leniter involutum uberibus admoveat, ubi fame pressus advena absque scientiis anatomicis suum cornu copiae inveniet.

Quamdiu et quam saepe epulum hoc simplex celebrandum est?

Homo neonatus, ut homo naturae, et mensuram et horologium in ventriculo habet, et saepe, ubi nos per somnum rerum humanarum obliviscimur, ille evigilat, et convivium curat. Tenera mater! noli indignari nocte insomni. Custodis tuum ornamentum et divitias pro sera aetate, uti olim Cornelia, Gracchorum mater. Cum lacte tuo facilius virtutes in sobolem transibunt, quam per verba magistri. Et si unum bonum civem reipublicae patriae donasti, melius de ea merita es, quam conjux tuus, qui decem libros de virtute scripserat, aut quinque contra mores aevi moderni. Si autem bene educasti filiam, eique bonum invenisti maritum, tunc de te tacere satius est, quam parum dicere. Ad lac sumendum, uti et ad potum Arabicum dentibus non est opus, ideo neonatis dentes non dantur, et coffeae potatoribus dati saepe demuntur.

Quando itaque infanti dentes jam prorumpunt, quibus levia jam facit exercitia, lac denegandum et ad solidiora nutrimenta transeundum est.

Sed natura non facit saltum. Jam ante finem lactationis infans saepius jusculis tenuibus et pulte molliori nutriendus est, quam panis albus, oryza cocta, aliaque farinacea intrare possunt. Serius omnia bene conducunt, quibus homo adultus vescitur, exceptis acidis, pinguibus, salinis, nimis duris et cum multo condimento praeparatis.

Seposito lacte materno ad lac vaccinum recurrendum est, nutrimentum, quo homo omni aetate uti potest, quodque et famem tollit et si-

tim fallit, medium tenens inter cibos e plantis et e carne paratos.

Baco Verulamius *) mentionem de quodam viro facit, qui centum et viginti vixerat annos, per totam vitam nulla alia esca, nisi lacte nutritus. Hic quidem alumnus tot nutricibus supervixit, earumque nepotibus.

Semper vero curandum, ne ciborum calor nimius sit, qui et dentibus prorumpentibus et aliis jam plane evolutis noceat.

Nunquam igni adjiciendus est ignis. Cibi particulae, donec ad ventriculum devenerint, imbuent calorem animalem, et ipse ventriculus in ea corporis regione situs est, ubi altissima est temperatura; est quasi culina, ubi super focum continuum nutrimenta pro tota parantur domo. Si ventriculus aquam frigidam fert, facile etiam pabulum feret frigidum **). Maxime autem nocivus est potus frigidus exaestuatis per cibum labiis dentibusque admotus.

Infans, qui nec nimio calore fovetur, nec de salinis et condimentis quidquam gustavit, et magis subfluidis et mollibus utitur cibis, raro proprio indigebit potu.

Si indigeret, aquam meram egelidam bibat, aquam, quae monente Poëta Graeco post Deos sanctissima est, et vinum, quod ipsi juveni vix ultimis labiis degustare licet, nullum bonum, nisi quod multam continet aquam.

---

*) *Hufeland's Makrobiotik. Wien* 1825. *S.* 306.

**) *Hyeme cibi magis calidi, aestate magis frigidi corpori conveniunt.*

Bacchus ebrius sobria Nympha moderandus est.

Quid porro est, aquam bibere, nisi canalem alimentarem lavare; puto eum non minus lavandum esse, ac plateas magnae alicujus urbis. Aqua tandem nimium vitae fervorem mitigat. Quae vero mitigata sunt, diutius durant. *Thedenius* *), usque ad quadragesimum aetatis annum atra detentus Melancholia, cordis palpitatione, segnique digestione vix dimidium adhuc abhinc annum se victurum sperabat. Medicus hic, omnibus frustra tentatis, ad aquam recentem velut ad sacram ancoram tandem confugit. Paullatim incipiendo eo usque pervenit, ut quotidie quatuordecim usque sedecim libras aquae biberet. Potator hic venerandus seriori aetate omnibus pristinis malis liberatus erat, et vitam suam ad octoginta usque annos prorogavit. Per se patet, infantem non posse quotidie sedecim aquae bibere libras, ut Thedenius, sed ita efficiendum, ut infans amet sitim fallere aqua, quod non difficile erit, si ignoraverit potus artificiales, nobis adeo celebratos.

Apollonius Tyaneius, exemplar corporis formosi et ingenii praeclari, a Graecis et Romanis Deorum nuntius habitus, Pythagorae assecla, et se aquae, et aquam sibi immergebat, et integrum saeculum vivebat **). Magnam ille differentiam esse dicebat inter somnum potatoris vini et potatoris aquae. Contemnebat autem balnea tepida. Sublatis Romae ther-

---

*) *Hufeland's Makrobiotik. Wien* 1825. *S.* 307.

**) *Qui aquae amicus est, vitae sedentariae inimicus esto. Apollonius Tyaneius itinera pedestria diligebat, et per tota regna migrabat. Nostro aevo multi nec cubiculum permeare amant, sessionis amici.*

mis propter exortam in plebe seditionem, insignis hic vir acute dixerat: »Imperator, sola balnea frigida Romanis permittens, longa illos puniet vita.«

Ex hac ratione infans quoque saepius balneo immitti debet, sed cum balneis tepidis incipiendum, quae lactis recenter emulsi temperaturam habeant, vel 24 usque 26 gradus Thermometri Réaumuriani.

Interea saepius tenellum corpus aqua subfrigida conspergendum, ut aliquando robustum fieri possit.

In mea patria cara, montibus Carpathicis consita, neonati rigidissima hyeme in ecclesiam adportantur e locis remotissimis, ubi nudis tanta gelidae aquae copia superfunditur, quanta Sacerdotis manu tolli potest. Et sunt illi homines decus militiae nostrae, saepius Nostalgia, (Heimweh) quam catarrho laborantes. Sed, ne impossibilia et fere inhumana proponere videar, dicam, quae dudum jam dicta sunt.« »Paullatim summa petuntur.« Mithridates paullatim ita venenis assuevit, ut tandem, quum vellet etiam, veneno perire non potuisset. Cur ad aquam frigidam quis assuescere non posset, quae non est venenum, sed medicina?

Quia vero timor et anxietas optimam medicinam irritam reddunt, suaderem, ut per hyemem adhibitis balneis tepidis vernali tempore frigida in usum trahantur. Et ut genio aevi moderni loquar, res praeclaras Graecorum et Romanorum fabulas pulchras declarabo. Thetis, ut filium suum invulnerabilem redderet, statim a partu Stygeis eum immersit undis.

— — Progenitum stygos amne severo
Armavi, totumque utinam! *)

Lacedaemonios et Parthos severa lex ad balnea fluvialia sollicitabat. Liberos vix e sinu matris egressos in torrente abluebant. Scythae media hyeme proles suos fluenti immergebant aquae, Scythae, olim terror artibus emollitorum Graecorum. Qui fit, Scytham Atheniensis interrogabat, ut fere nudus adsis sub tanto frigore? Et quomodo tu ipse nuda facie super nivem et glaciem incedere audes? Scytha respondit. Facies, Atheniensis inquit, jam assuevit. Sane nunc, Scytha reposuit, cogita, me totum esse faciem.

Apud Romanos lavatio arctissime cum religione jungebatur. *Aeneas* testante Persio in flumine se ante sacrificia lavabat. Balnea tepida nonnisi cum luxuria Romam invasere, et *Scipio* Africanus in castris tepidam pro balneis aquam damnavit **).

Philippus, rex Macedoniae belliducem ab officiis amovit, quod semel balneis tepidis uti exausus est ***).

Horatius Lydiae exprobrat, quod Sybarin ita properat amando perdere, ut ei neque animum relinquat, Tiberim tranatandi.

Sed non solum corpora robusta roborat aqua frigida, sed etiam aegra sanat. In sacris litteris aqua frigida viva dicitur, et Christianis symbolum purificationis et regnerationis est. Lepra adfecti testante sacra

---

*) *Statius.*

**) *Polyaeni Stratagematum Lib. VIII. Justo Vultejo interpr. Lugd.* 1690. *Lib. VIII. c.* 15. *pag.* 720.

***) *Ibid. Lib. IV. c.* 2. *pag.* 311.

scriptura in unda labente salutem quaerebant. — Lacus ad Bethesdam asylum fuit claudis, surdis, mutis, coecis, nec pauci sanabantur. Tempore solemni, rebus arduis, periculis imminentibus, Judaei orabant, jejunabant, seque frigida lavabant, ut bona caperent consilia. Pharaonis filiae Nilum adibant, eandem sibi, quam Aegypto parat, fertilitatem optantes *). *Antonius* Musa, Romae Medicus, Caesarem Augustum, amorem et delicias populi, aqua frigida salvavit, cum jam omnibus frustra tentatis ad inferos properaret **). Sed frustra antiquas revolvo pagellas. Nonnisi quod ante aliquot dies excogitatum et inventum est, apud nos in pretio est. Sed verum non senescit, uti genus humanum, sed eundem splendorem in aeternum habet. Ille, qui in sacra religione sua depurationem et regenerationem per aquam suadet et spiritum: »Coeli, inquit, et terra disparebunt, mea autem verba, (verba veritatis) non disparebunt.

Sed ad incepta redeo.

Quaeritur, quamdiu infans in balneo commorari debeat?

Noli anxius esse, pater, materve. Per novem menses proles tua in balneo erat, neque periit. Sed ne genitus tuus in amphibium mutetur, cujus corpus et in aqua et in terra, et in aëre vivere potest, tum concedas pro balneo tepido duos, pro balneo egelido unum horae quadrantem.

Quam saepe genitus balneo uti debet?

Iterum quaestio. Res eo deveniet, ut ex medico

---

*) *Herodotus in Euterpe.*

**) *Suetonii Lib. II. n.* 59.

quaeratur, quantum os aperiendum sit sub inspiratione et quantum sub exspiratione, neque miser medicus somnum placidum capere poterit propter vanas timidorum quaestiones.

Si bis per septimanam lavabitur, bene est, si omni altera die, melius, si quotidie, optimum.

Abluta soboles, familias incrementum, linteis siccis, puris, saepe renovandis, imbuenda est; ne vero lintea nimis arcte corpusculo adstringantur, secus enim idem esset, ac si in terram infoderes, capite libero.

Idem commodum infans etiam in utero habuit, ubi etiam undique comprimebatur et constringebatur. An infans non habet sanguinem, musculos, ossa? Sanguis sine respiratione libera non movetur; musculi nonnisi per motum evolvuntur, et ossa mollia adhuc a compressione multum patiuntur. Sed neque tantis theoriis opus est. Quid magis consultum, an ut ocrea se accommodet pedi an pes ocreae?

Sed dicet aliqua mater: »Scimus et nos haec. Quis infantem, omni ex parte liberum custodiet?« Ergo vinculis scelesti ad instar tenendus est, quia tibi aut amor maternus aut tempus deest? Tamen saltem infans prima tibi erit domi tuae supellex.

Hinc pavimento stragulis vel stramine tecto, prolem vinculis exuas, cane et fele, amicis veterrimis, remotis, et si infans circumspiciet, cave, ne quid splendidi domi tuae inveniat, quod ejus oculos in unum latus detineret, et strabismum produceret.

Ne quis dicat infantem ita liberum situm sibi

non convenientem facile contrahere, vel aliud damnum aliquod inferre.

An fasciae melius modum determinabunt, quantum brachia exporrigenda sint, quam ipse infantis nisus se movendi? Etiam Hercules loco plano et molli adstrictus liberrimo manuum pedumque motu absque armis nullum sibi inferret damnum. Feles canesque certe non adeo opportuno loco parturiunt, et tamen eorum progenies, liberrimum motum exer cens neque oculos laceratos, neque ossa fracta nobis ostendit.

Omnia, quibus hominis vita sustentatur, bona sint et genuina. Saepe loquimur de cibis non recentibus, sanitati noxiis, rarius de aëre depravato.

Aërem, quo jam saepius respiravimus, denuo in pulmones trahere idem est ac aquam, quo corporis sudor ablutus est, bibere, imo magis adhuc noxium. Quod e corpore semel egressum est, ne illuc amplius redeat. An videmus in terra locum aliquem, entibus vivis habitatum, eundem semper retinere aërem? An venti eum aërem, qui hodie Sibiriam perflat, non brevi in Aethiopiam deportabunt, et hinc in Indiam?

In caverna ad Neapolim sita canes statim pereunt, nisi extrahuntur. Homines Plutonis regnum intrantes ad opes effodiendas pallidi sunt et marcidi, et brevi sortem Proserpinae participant, ad inferos vocati.

Hinc aër infantem ambiens saepius renovandus erit.

Aestate fenestrae tota die apertae esse possunt, vere tempestate serena. Aër, qui foris est, nunquam

ita nocivus esse potest, quam ille, qui corporis animalis, rerumque domesticarum exhalationibus inquinatur. Quotidie porro coelo sereno in campum viridem, sub arborum viridescentium umbras, et sole non ardente in locum apricum deferenda est tenera aetas. Aër intra muros alius est, alius intra frutices. Super exstructum Majo palatium nulla cantat avis, in nemore vix ulla frons alato caret cantore.

Hyeme saltem ad aliquot horas cubiculum vento exponendum, et dein calefaciendum, infante interim ad aliud translato, vel in cunabulis contra frigoris injuriam per stragula defenso; id quod omni die repetendum est.

Non multum pro neonato a frigore timendum, minus fere, quam pro adulto. Textus illius cellulosus mollis est, in omnem partem se expandi et contrahi sinit, quin graviter afficiatur, ut tenella arbor, quae dextrorsum vel sinistrorsum flexa non frangitur, et amota causa pristinum reoccupat situm.

Ideo etiam homo, quod ei cum cane commune est, in omni climate vivere potest. Mercator Anglicus, indocilis pauperiem pati, rates reficit quassas, et altero anno ad glacies Lapponicas balaenae pinguedine onerat navim, altero ad litora arida odoris Arabiae herbis.

Ipsa hyeme, absente procella, infantuli sub divo saepius portandi sunt.

Timidi parentes undique illos, sed leniter amictu obvolvere possunt, aëre tamen et luce non penitus defenso, ne infantuli suffocentur, et tamen aliquando praeter quatuor vicinas cubiculi parietes alia remotiora cernant objecta. Oculi enim non solum

utiles sunt ad libros legendos, sed etiam ad periculum evitandum, antequam talos feriat.

Myops caecus est, si canis ad quinquaginta passus jacet. »Sed vitris etiam stellas videt,« dicet myops Parisinus. Quam fragile supplementum! Jam dixi, in frigore infantibus non tantum esse periculum, ut vulgo putatur, et ut fidem merear, illud adhuc exponam, quod in tictodochio Viennensi observavi, et quod etiam aliis locis saepe accidere solet. Foeminae nempe, locum ad parturiendum desideratum ex incuria vel ignorantia nimis sero petentes sub Jove, eoque frigido interdum parturiunt, salva prole, ac si linteis secundum thermometrum Réaumurianum calefactis involuta fuisset. Accidit vero hoc saepe rigida hyeme. Quae hominem vix ex utero eductum non necant, neque necabunt elapsis aliquot a partu diebus.

Tanto minus damni ab aëre frigido timendum erit, si corpora liberorum mollia aquae frigidae conspersione, aut ipsis lotionibus frigidis saepius durantur.

Qui magnum timet refrigerium aliquando, saepius subeat refrigerium parvum. Ne pulmo aut caput refrigerium aliquando capiat funestum, divide refrigerii effectum saepius in corpus totum. Divide hostem et vinces. Cura, ne ullam impetuosus Boreas in te inveniat partem facilem, per quam intrare possit.

Aër purus, praecipue frigidiusculus circulationi favet, respirium liberum reddit, pulmonum vasa sanguinea et vias aëreas roborat, ut etiam data occasione majorem et impetuosum sanguinis torrentem promovere valeant. Qui, quo cubiculum impletur, aërem solum semper respirat, pulmones obtinebit,

solum pro aëre cubiculi aptos, et in cacumine altioris montis, aut mense Januario ubique extra cubiculum foris pulmonum inflammatione facile corripietur.

Sed non solus aër saepe renovandus est, verum omnia, quae cum corpore in contactum veniunt, omnia, ad amictum spectantia.

De quibus superfluum est dicere, cum animalia ipsa nos munditiem doceant, excepta sue domestica, culta et indigna suum ferarum progenie.

Neonati hominis conditio magis ea est, ut nutriatur, dormiat et crescat, quam ut agat et moveatur. Quare infans cubiculi, ubi est, dominus est. Servi silentium servent, domino dormiente. Dormiat vero, quantum placet. Nec sol, nec horologium limites assignabit.

Sed an cunas movere opus est?

Sane opus est, si somnus artificialis ciendus est, ut mater vel nutrix a suo officio liberetur, infante, sensuum stupore et vertigine consopito. Forsitan res eo deveniet, ut narcotica tenerrima jam aetas sumat ad somnum provocandum. Si infans sponte non dormit, neque consopiendus est. Qui hominis necessitates auget, ejusdem pari passu miserias auget. Si infans eam contraxerit consuetudinem, ut ante somnum agitetur, semper id desiderabit, inquietus erit, et ad continuum concitabitur clamorem, si ei consueta negaveris, unde ejusdem valetudo non pati non potest. Ex uno malo multa alia generantur.

Sunt servae, quae infantem clamantem et inquietum pudendarum partium titillatione consopire student, unde praematura nisus sexualis

evolutio, masturbatio serius cum horrida ejus caterva exoritur.

Saepe infantulus a nutrice vel serva, verberibus clam tractatur, ut saepius clamet, et quasi nutricis augeat molestias, unde fraudi spes est, matrem largiora sibi daturam praemia *). O quid non mortalia pectora cogis, auri sacra fames!

Frequentissime nutricum ea est utilitas, ut male nutriant, et servorum, ut male serviant. Et divitiae sua habent incommoda, eaque saepe magna. Aliena brachia magis in sua quam nostra commoda moventur. Sed ea est nunc generis nostri facies, et consilium tempori conveniens esto. Quare et de nutrice eligenda quaedam dicturus sum.

Si mater post partum moritur, vel gravi affecta morbo nullum vel pravum lac pro alumno praeparat, vel sponte matris nomine indignam se reddit, (cujus jam sub graviditate cura gerenda est), tum nutricem quaerere oportebit.

Sed quot et quanta incommoda, et difficultates vix superandae!

Imprimis prospiciendum, ut nutrix eodem fere tempore cum matre, cujus munus supplebit, partum absolverit.

Lac enim diversum est secundum aetatem alumni, primo magis serosum ad meconium evacuandum, serius magis spissum ad nutriendum.

Sit porro nutrix sana et corpore et animo.

---

*) *Hanc sortem expertus est filius unicus civis cujusdam Vindobonensis, haeres ditissimus futurus.*

Corpus aegrum, passionibus mentis agitatum, lac pravum parabit. Caeterum neque lac bonum solum omnia praestabit.

Facilem esse oportet nutricem ad omnia, quibus inermis et tenella aetas juvanda est.

Opus est materna pietate atque patientia. Lac emi potest, virtus non. Sat bona est nutrix quae nil mali agit.

Victus nutricis sit bonus et vita quidquam commoda, quin nimis lauta sit. Ne vero quis putet, nutricem ideo, si forsan rure arcessita est, pristinam vitae rationem mutare debere subito.

Omnis subita imo in melius mutatio, noxia est. Si victu rustico usa bene valebat, cur victui assuesceret urbano.

Imo aestate consultius foret, ut et nutrix et alumnus ruri degat, quod etiam patri et matri urbicolis proficuum esset.

»Sed cura rerum domesticarum, in urbe agendarum hoc vetat,« dicet foenerator. Tibi ergo filii educatio non ad res domesticas pertinere videtur. Cato, Censor, qui tanta gloria Romae praeerat, ab incunabulis ipse filium suum educabat, et omnibus postpositis balneis ejus praeerat. Augustus, orbis terrarum Dominus, ipse testante Suetonio, nepotes suos scribere et natare edocuit.

Quidquid autem nutrix pro alimento habeat, non suaderem, ut multa vescatur carne. Lac in animalibus herbivoris dulcius est et salubrius, quam in carnivoris.

Romani regni fundatores lupa dicitur aluisse, qui, etsi serius inter pastores vivebant, nequaquam

tamen contractam deposuere ferociam; frater fratrem occidit, et »immerentis in terram fluxit Remi sacer nepotibus cruor.«

Spirituosis quoque abstineat nutrix, ut infans dulciorem, quam qui in ebriis est, somnum habeat.

Non raro res ad triarios redit, et infans et matris et nutricis mammis destitutus est. Tum lac asininum vel vaccinum substituendum est, aut caprinum, quod optimum erit, sed statim post emulsionem, calore animali adhuc impraegnatum. Primis a natu temporibus lacti dimidia aquae calidae quantitas addi potest, ut sit aptae consistentiae, nec nimis pingue.

In hoc rerum statu maturius jam ad alia nutrimenta recurrendum erit, ad juscula cum tantillo panis bis cocti vel farinae grossae aut Salep et Sago pulverisati, serius ad pultes molles, quae omnia cum lacte conjungi possunt.

Juscula carnosa concentrata nonnisi post praeterlapsum primum a natu annum concedantur; caro autem ipsa dentibus nonnísi omnibus evolutis, ergo post annum secundum.

Non ac si homo absque carne vivere non posset, sed ut omni alimento assuescat, ut aliquando, si necesse erit, in Islandia pisce vivat, et in Sicilia pomis Aurantiis, quin dicat: »Extra Hungariam non est vita; si est vita, non est ita.«

Morbi infantum medico prudenti confidantur. Sunt multi, paucis hujus libelli pagellis.

Aetas puerilis.

Quae in praecedentibus valetudini proficua laudavi, mundities, balnea, aëris renovatio, vestimenta commoda, non nimis calida, neque corpori adstricta, hic iterum in memoriam revocanda sunt. Quoad alimentum nec tanta opus est circumspectione. Absint condimenta, potus Arabicus, Chocolada, farinacea pinguia, saccharina, caseosa.

Etiam hic vix opus erit horologio et mensura. Si puero libertas datur ludendi et cursitandi, nil est si hora duodecima cibum non appetit, aut quum coenamus, jam somnum celebrat. Etiam aliis horis cibum sumere non mali ominis est. Mensura naturalis deperditur, si artificialis quaeritur.

Quodsi puerum nimis multa consumere crederes, suggere illi, quos diligit, ludos, et facile diu gulae obliviscetur.

Herodotus memorat, Lydios, annonae caritate pressos, ludos excogitasse varios, quibus famis sensum pellebant, et integros consumebant dies, quin de cibo cogitarent. Res, opulentae ignaviae incredibilis, quae epulas labori substituere debet ad tempus terendum.

Pueri, quorum gustatus nondum depravatus est, palato melius dijudicant aptos sibi cibos, quam nos subtili ratiocinio. Dulcia, farinosa, lac, praediligunt; carnem rejiciunt, nisi tempore assueti. Quare rarius et parca manu carnem sumant.

Carnis usus accedente musculorum exercitio efformare quidem potest corpus robustum, sed non donabit temperamentum placidum. Temperamentum vero impetuosum validissimum corpus exhaurit, ut igne intensiori durissima liquescunt metalla. Elephantem magnificum facilius domabis quam sordidam Hyaenam. Sanguis humanus in populis carnivoris non magni est pretii. Gentes barbarae, carne nutritae et pelle vestitae, ferocissimae sunt. Latrones saepe ad neces se parant sanguinem bibendo.

Homerus Cyclopibus, carnivoris, horrendum tribuit adspectum; Lothophagorum autem mores ita suaves refert, ut, qui illorum commercium gustaverit, patriae et suorum oblivisceretur.

Porphyrius refert, a Pygmalione sacerdotem, qui primus victimae carnem gustare ausus erat, pro tanto scelere, de rupe praecipitatum esse, et homines tandem, gulae obedientes, contra severissimas leges, animalium carne usos esse.

Neque praesto sunt exempla longaevitatis inter illos, quorum vita vitae spolio sustentata est. E carne materia organica citius reparatur, quam e plantis. Quod vero cito fit, etiam cito perit. Caro citius abit, quam planta, in putredinem, quia substantia organica altioris ordinis est.

Bramani, quod quidem ex religione est, vegetabilibus solis vivunt, et plerumque centum annos vivunt. *J. Wesleyus* media aetate victui carnoso valedixit, et ad vegetabilem transiit, defunctus dein nonagenarius. Neque in sola carne robur quaerendum est. Helvetiae incolae complures pane solo, lacte et caseo aluntur et aeque

apti sunt pecori in pascua ducendo, ac ad arcendum a penatibus hostem.

Sed difficile est suadere, quod omni loco, et omni tempore probetur. Pauper id sumit, quod facile habet.

Parcendum praeterea climati septemtrionali et tempori hiemali, si carnoso indulgetur cibo, ubi etiam major oxygenii quantitas phlogisticam sanguinis crasim facilius compescit. Quare etiam verno et aestivo tempore jejunia commendat alma religio nostra, quam modestus medicus semper venerabitur.

Superfluum est monere, ut caro semper cum vegetabilibus copulata sumatur, et parcus rarusque sit ejus vespere usus. In genere curandum, ut somnus petatur digestione jam fere peracta.

Cibis gravati profundo quidem, sed non placido tenentur somno, quod quidem de omni aetate valet. Etiam melior faciliorque digestio per diem est, quam de nocte, aëre, luce, motu, stimulantibus.

Quies absque somno post pastum magis convenit, vel cum somno etiam, sed brevi, quod interdiu, sed rarius concedi potest, ne abeat in consuetudinem, unde somnus per noctem, qui solemnis esse debet, turbatur; nam semper aliquam natura inter vigiliam et somnum rationem restituere conatur.

Ad corpus roborandum et in vigore conservandum, ad aequabilem fluidorum inter solidas partes distributionem, harumque formam con-

gruam et tonum obtinendum musculorum exercitio opus est. Illud autem exercitium plus praestat sub divo, quam intra cubiculi parietes.

Neque hic magnum discrimen faciendum infer pueros et puellas. Nam utrique sexui sanitate opus est.

Atque providendum, ne in pueris una pars prae alia fusius et frequentius exerceatur, sed omnes harmonice. Dextra manus non magis validа ac exercitata esse debet, qnam sinistra.

Pars enim debilior, minorem vitae internae gradum habens, potentiis nocivis facilius patet, quibus dein et pars fortior necessario cedit; fit itaque primo atrium morbi, dein mortis. Corpus modicae constitutionis, ubi omnes partes harmonice sunt evolutae, majorem vitae summam habet, quam illud, ubi contrarium obtinet, ubi validis brachiis exigua ventriculi vitalitas accedit, aut ubi pulmo dexter liberius spirat quam sinister ob majus lateris dextri exercitium. Quod nec tanta eget demonstratione. Amphora tota lignea tenacior est, quam amphora e charta confecta, cui ferrei circuli inducti sunt.

Nunc ad illam rem pervenio, quae nostro aevo vix negligitur, praematuram et nimiam facultatum mentalium intentionem.

Stultum est, quod divites agunt, ineunte vere illis terrae productis velle uti, quae modo exeunte aestate maturescunt. Fructus plantarum, quae furnis, non sole fotae sunt, nec odorem, nec saporem habent, quia Aprili, non Junio maturescunt.

Parcendum adhuc si in nostris vel alienis hortis immaturos carpimus fructus, sed si quis

quarto jam anno ante teneros oculos aperit librum, sperans decimo anno se habiturum filium Platonem, risum teneatis amici?

Ligandus est insuper filiolus, cara soboles, spes magna, in tristi cubiculo ad mensam, oculis in librum fixis, in quo invenienda et denominanda est littera, ad quam distinguendam microscopio opus est. Si puer dein pristinum animi vigorem perdidit, gaudet pater, puerum animi levitatem exuere, et ad seria studia compositum esse.

Et, si flentibus oculis aliquas percepit litteras, magister ingenii laudat excellentiam, et donis a patre cumulatur. Sed non habebis, dulcissime pater! sapientem filium, nam filius sapientem desiderat patrem.

Talis educatio non homines sed homunculos generat. Evolutio corporis retenta et imperfecta, musculorum laxitas, digestio turbata, humorum prava crasis, scrophulae, serius hypochondria, aliaeque miseriae, vix numerandae, ejus sequelae sunt.

Neque ingenium ita cultum profunde penetrabit. Jam ab initio studia exosus puer etiam serius ea primis solum labiis gustabit.

»Id in primis, Quintilianus ait, cavere oportebit, ne studia, qui amare nondum poterit, oderit, et amaritudinem semel perceptam etiam ultra rudes annos reformidet.«

Omnia, quae tenerae aetati porriguntur, cum melle miscenda sunt, serior aetas etiam ad ardua, amara durari potest.

Si ego pater essem, septimo demum anno filiolum docerem, non legere, sed imprimis scribere. Litterae enim typo expressae in solis libris sunt, et mihi opus esset litteris insignis magnitudinis, in tabula delineatis, quae etiam deleri possent.

Atque, si mihi tempus deesset, carae hoc munus committerem uxori, ad quod Metaphysica subliniori non opus est. Si dives essem, juberem confici tabulam, non tam latam quam longam, ut pauper aliquis scriniarius lucrum capiat. Si vero pauper ipse essem, párietum una tabula esset, aut pavimentum. Gauderem cubiculo, manu pueri conscripto, ac quidam antiqui aevi naufragium perpessus, qui insulam nactus, ibique in arena geometricas animadvertens figuras exclamavit: »Hic sunt homines! *)

Scriberem ita aliquas litteras giganteas, libentissime primas litteras de nominibus earum rérum, quae infantibus saepe in usu sunt, ut sunt ludorum instrumenta, cibi, vestimenta. Nomino litteram, et adjungo rem, cujus signum est. Si puer rem petit, littera jam denotatam, dico, me non bene audire aut intelligere ejus petitum. Si quid, inquam, petis, monstra mihi in tabula. Si per unam diem duas tresve addidicit litteras, contentus dormio. Si neque unam capere potuit, tamen non dicam: Hebes est. Mensis pluribus constat diebus, et litterae solum viginti quatuor sunt.

Tractu temporis, absoluto primo studiorum cursu, id est, implexis jam memoriae litteris omnibus, non solum primam, sed omnes nominis scribo

---

*) *Ac si sulci, aratro in terra ducti, non etiam homines significarent.*

litteras, easque puerum describere jubeo, et dein librum ei ostendens dicam: Methodus brevi tempore et paucis paginis multa scribendi, Typographia est.

Ita mei filioli elementa sapientiae humanae inter ludos et jocos discerent, neque unus eorum cum Trajano diceret: »Diem perdidi.« Neque invita Minerva discere diem perdere est, sed vitam.

Qui creta scribere edoctus est, puer scribat dein in charta, sed magnis litteris. Multa prostant subsidia, ut, quae puer agit, attente, et ex animo agat. Filius pomum petit, mater recusat, suadens, ut patrem roget, qui in tertio cubiculo est. Sed patrem adire non concedit et, scribe inquit, quae petis. Accipio epistolam, non a remotissimis terrae plagis, tribus compositam vocabulis; mitto non unum sed duo poma cum brevi responso. Puer nescit, quid cum altero pomo agat, et juvante matre in mea legit epistola: »Unum tibi, alterum fratri.«

Numeros etiam ope pomorum facile doceri posset puer, semperque curandum, ut omnia, quae discit, videat. Ideae abstractae non puero, sed juveni jam conveniunt, in quo imaginationis facultas magis jam evolvitur.

Sensuum evolutio rationis evolutioni antecedere debet. »Nil est in ratione, quod non antea in sensu fuit.«

Sunt magistri, qui pro littera x exemplum statuentes, de Xerxe loquuntur, et puer memoria vocabulum tenet, ignorans, num Xerxes sit aliqua arbor, vel cibus farinaceus. Libris tamdiu, quam possem, abstinerem, cum saepe illa contineant, quae pueritiae intellectui nondum patent, et in quibus incognita saepe per alia incognita explicanda sunt. Curarem

potius, ut filiolus ipse opera sub meis auspiciis conscribat, ut e. g. in opere suo topographiam in lucem edat omnium in cubiculo meo suppellectilium; deinde describat hortum, baculo eundem emensus. Circa loca obscura, quae non deessent in tantis operibus, carae uxori facerem commentaria et aestheticas adnotationes, ac aliquis Philologus circa *Homeri* descriptionem palatii et hortorum regis Alcinoi.

Suadendum est sane, ut pueri studiorum elementa, (apud nos scholas germanicas seu sic dictas normales) domi absolvant, aut, ut ajunt, privatim.

Sub auspiciis parentum omnia melius fient, quam per solos magistri oculos. Caeterum neque tot horas in schola publica aëre occluso sedere absque noxa est; et utilitas, quae inde fluit, exigua. Puer non attendit, neque intelligit, si verba magistri in totum simul collegium diriguntur.

Id, quod in hacce aetatis periodo maximi est momenti, praecox est evolutio nisus sexualis, quae, proh dolor! saepissime ex sequelis funestis demum patet, ubi sero medicina paratur, cum mala per longas invaluere moras. Causae ejus sunt: vita sedentaria, praematura facultatum mentalium intentio, victus magis animalis quam vegetabilis, vestimenta nimis calida et angusta, praecipue ad partes genitales, lectum nimis molle, colloquia et titillationes, quae attentionem ad eas partes convertunt; morbi abdomen plectentes, e. g. vermes, scrophulae, glandularum mesenterii tumores; animi otium, tristitia; dolor

frequens, exercens nervos ad genitalia propagatos, in lumbis, et ad regionem sacralem.

Qui e. g. venere exhausti, tamen ejusdem delicias quaerunt, regionem sacralem sibi flagellari jubent, unde post aliquod tempus seminis ejaculatio sequitur.

Quare pueri virgis non caedendi sunt, quum praesto sint tot aliae castigationes. Etiam terror subitaneus multum huic, de quo agitur, vitio favet.

Terror nervos feriendo spasticam in vasis sanguineis et textu celluloso producit contractionem, unde dein ex debilitate tanto major exoritur relaxatio. Notus est terroris in secretiones et excretiones internas influxus; atque genitalia non exiguo, nec parvam sympathiam fovente nervorum adparatu instructa sunt. Quidam e meis compatriotis, nunc jam sexagenarius, cum ad ferias celebrandas e scholis domum proficisceretur, et auriga cum curru inopinate disparuisset, tanto fuit perculsus terrore, ut subito seminis evacuatio sponte subsecuta sit. Nullam tamen notabilem inde virium jacturam persensit, imo adhuc longum iter permeavit, donec currum, quo vehebatur, consequeretur. Saepius ab hoc tempore praeter animi consensum et sub minimo jam stimulo seminis experiebatur jacturam. Ruri vivens caeteroquin sanus fuit, sed e matrimonio nulla posteritas.

Infantibus et pueris non narrandae neque monstrandae sunt res, quae subito terrorem producere valent. Tristissimi saepe sunt inde effectus.

Nervis debilioribus et facile irritandis lenta op-

ponenda est consuetudo. Vulpecula, ut fabulatur Aesopus, primo leonis adspectu collapsa est, secunda vice vix illum adspicere audebat, tertia tandem vice jam cum illo colloquebatur. Hector, ante quam exercitum adit, armatus coram Andromache comparet, galea cristata ornatus. Astyanax tener perterritus patris, quem non cognovit, amplexum recusat, clamat, seque in sinu nutricis occultare conatur. In rebus tam ambiguis maluit pater galeam deponere terra, quam absque filii osculo discedere. Si foeminae fas est, Hectoris attingere arma, potuisset Andromache galeam, in terra positam, Astyanaci monstrare, dein iterum patris imponere capiti, tandem suo, ad terrorem pueri tollendum.

Hae forent causae praecocis nisus sexualis evolutionis, unde, serius, ocyus, vitium occultum, Onania seu masturbatio originem ducit. Cognitis causis, facile apta invenientur remedia. Atque cum hoc vitium suas in sequentem quoque aetatem sequelas exserat: plura de hac re dicentur in capite sequenti.

Pueris, infantiles vix deserentibus annos, saepe accidit, ut pro urinae in lectulum emissione castigentur, quod quidem non semper justum est. Saepe enim somniis terrificis id effici potest, inscio puero. Sub his circumstantiis prospiciendum est, ne pleno ventriculo somnus petatur, neque largus potus ante cubitum hauriatur, unde largior urinae accumulatur copia. Genitalia saepius frigida aqua lavanda sunt, omniaque amovenda, quae terrificas gignere possent ideas, uti sunt narrationes servorum et vetularum de monstris, sic dictis spiritibus nocturnis etc. Etiam

saepius de nocte excitandi sunt pueri huic vitio dediti cum admonitione, ut urinam mittant.

Ab initio excitentur intervallo aliquot horarum, quae dein intervalla majora sint, donec sub incremento virium viarum urinalium per totum somnum urina retineatur, aut sub somno cum conscientia emittatur. Reliqua naturae matri committenda sunt, optimae educatrici, et tempori, quod Thales sapiens sapientissimum adpellavit.

Aetas juvenilis.

Flos aetatis, ornamentum stirpis, e quo prodivit, in calice suo et mellis dulcedinem et veneni amaritiem pro futura vita recondens, sub radiis solaribus splendens, ventis impetuosis agitatum.

Ad hanc usque aetatem vitae hostis ab extus feriebat, nunc novus hostis in ipso regno adest, intestinum bellum parans, ut corpus ipsis suis corruat viribus. Cum vase clauso hic agendum est, igni adposito, et fluido bulliente impleto. Quanta ignis moderatione opus est, ne vas frangatur, neque manui dirigenti acerbum causet dolorem. Juvenis, ut ait Romanus Poëta, cereus est in vitium flecti, et monitoribus asper. In illo passionum fervor est, quae moderatae novum vitae stimulum addunt, immodicae autem eandem evertunt, ut venti temperati, arbores commovendo, firmius easdem solo affigunt, impetuosae autem procellae frangunt.

Hic quidem optime in usu est illud Epicteti: „Sustine et abstine.“ Corpus durandum est ad sustinendum frigus, laborem, somni et vi-

ctus parcitatem; animus vero par sit ad contemnendas voluptatum illecebras.

Aetate juvenili magis abstinendum, virili fruendum est. Virtutum omnium princeps, temperantia, sine qua voluptas perniciosum naturae donum est, juventae impetuosae adhuc deficit, sed ratione duce ex ipso passionum impetu progerminat, et, si nil obest, aetate virili maturescit.

Homo rudis, silvarum incola per totam vitam in iis, quae agat aut vitet, solo instinctu ducitur, nec male ducitur. Homo autem culturae fruens emolumentis nonnisi imbecillem aetatem sub instinctu duce consumit; ratione se insinuante instinctus fere evanescit; natura, parsimoniae seu temperantiae amica, duos non dat duces ad eundem prosequendum finem.

Juvenili aetate gravis exoritur discordia inter rationem adhuc imbecillem, et sensus sat jam validos, et omne tulit punctum sapiens, qui post hanc discordiam sensibus rationis jugum imponit. —

Socrates diu libidini deditus erat, ita, ut quidam hoc ex adspectu illius cognovisse effaretur. Nec tamen sapiens id negandum putavit, sed ingenue confessus est, addendo, se militasse, sed etiam ratione hostem vicisse. Idem in iram vehementer pronus erat. Quam medicinam adhibuit? Amicos rogavit, ut se tum, quum irasceretur, ad tranquillitatem hortarentur. Ab uxore autem mirifica methodo patientiam edoctus est. Idem aquam e fonte decies poculo hauriebat effundebatque, antequam biberet. Idem alapam in via publica sibi inflictam, idem mortem aequo tulit animo. Tanti est virtus egrediens

ex mentis super corpus dominio! Neque durum est, quod nonnulli putant, rationis super corpus dominium. Quid amplius postulat ille dominus, nisi, ut servus industrius et sobrius sit, vel uno verbo, ut sanus sit.

Sed quae sunt remedia contra passionum vehementiam?

Remedium breve, sed difficile, id, quod in introitu Apollinis templi Delphis scriptum erat: „Nosce te ipsum."

Ex libro miles hostem non vincet; hic enim in campo observandus et debellandus est. In hac re quisque ipse sibi sit medicus, ipse se custodiat, et quo saepius se ipsum vituperaverit et castigaverit, eo melior semper erit.

Neque tamen negari potest, sub quodam corporis regimine facilius esse rationis imperium, ac sub alio.

In homine spirituosis indulgenti majores ira suscitabit turbas, quam in aquae potatore. Canadenses, in quibus per cursus venaticos vis vitalis per totum dividitur corpus, et non magna in uno loco cumulatur copia, frigidi sunt erga amorem. Alexander magnus primis vitae temporibus solis incumbens exercitiis militaribus, et Baccho non libans, tantam ostendebat sexui sequiori aversionem, ut mater pertimesceret, se non habituram nepotem. Medici hominibus, qui in furore crimen commiserunt, in carceribus victum dare suadent non animalem sed vegetabilem. Foeminis sub moestitia in lacrymis dedit natura levamen, quod et infantibus esse solet; quare durum est, fletum prohibere. Nimium gaudium et nimius

terror optime per citum cursum moderatur *). Quum adhuc parvus essem, gallum veteranum inter gallinas offendere audebam, qui jura sua vindicans gallinacea mihi ad caput volavit, et multa ibi rostro inflixit vulnera, ut me sanguine perfusum et vix sui conscium domum portarent. Tum mater pro sua Philosophia domestica brevi postea gallum necatum eundem mihi monstravit, ne per noctem somniarem, hostem infestum adhuc vivere. Terror absque metu futuri minus noxius est.

An Horatii medicamen: „vino pellite curas" commendari potest?

Si quis vino vellet perdere curas, easque fors magnas, vel, ut ajunt atras, magna opus esset dosi, et frequentius repetenda, ut plena curae oblivio sub mente nubila inducatur. Hanc temeritatem quisque, qui sapit, vituperabit. Ab exigua dosi parum sperandum, nisi in consortio fidelium amicorum. Optimum remedium est distractio, et mentis ad alias res conversio, colloquium cum amicis, aut, quod praestat, cum cara uxore. Communicandi hic necessitas ingruit. Si quis tum neminem habet, cui fidat, nisi sit Philosophus primae classis, miser est homo. Solitudo autem tum magis periculosa quam proficua.

Optimum remedium est somnus, qui post aliquod tempus super corpus moerore debilitatum sponte ingruit; dulce pro ente sensibili donum.

Non perperam Kantius, spem, inquit, et som-

---

*) *Sunt, qui pueros perterritos verberant, quae quidem medicina laudari potest, si dosi refracta propinatur.*

num qui homini demeret, miserrimum in terra ens produceret.

Atque hic mihi optima offertur occasio, de somno quaedam dicendi.

Gratissima, nullo dolore mixta, et homine dignissima voluptas, est post laborem quies. Nullus autem vitae status tam plenam et tam proficuam concedit quietem, quam ille, sub quo totius vitae torrens in rapido cursu suo retinetur, aut potius moderatur. Sub somno placido animi functiones fere ex integro silent, de somaticis solum illae continuant, sine quibus vita perstare non posset, ut est circulatio et respiratio. Cor et pulmones a primo vitae momento ad mortem usque vigiliam in corpore non interruptam sustinent, quae quidem vigilia ad centum annos et ultra non raro extenditur.

Quantum somno indulgeri absque noxa possit, difficile in genere determinatur. Quo magis corporis et animi vires per diem intendebantur, eo largior quies concedenda.

Noxium vero est, minus quam sex, et plus quam octo dormisse horas.

Ut porro somnus placidus sit, et sanitati conducat, sequentia commendari possunt.

1. Locus, in quo somnus quaeritur, tranquillus sit et obscurus.

Quare consuetudo, in cubiculo illuminato somnum petere merito reprehenditur.

2. Dormiens locum non mutat, hinc parum aërem mutat inspirandum, idque per longum temporis spatium.

Curandum itaque, ut in dormitorio magna sit aëris puri quantitas.

In hunc finem tota die, vel saltem per aliquot ante somnum horas apertis fenestris cubiculi aër renovandus est. Omnes exhalationes, sive sint gratae, sive ingratae, a dormitorio arcendae sunt.

3. Situs sub somno sit fere horizontalis, erecto quidquam capite, calor lecti modicus.

4. Nox et animi et corporis quieti a natura ipsa consecratur.

Qui ergo in lecto litterarum studia ruminat, quibus per diem tenebatur; aut cum molestiis ea digerit, quibus brevi ventrem implevit, non magnam pro ineunte die sentiet virium recreationem.

5. Non idem est, sive interdiu, sive noctu dormias.

Omnia diei phaenomena, lux solaris, vigens undique vita, sensationum claritas, ad industriam nos invitant: contrarium fit de nocte, ubi validiores vitae stimuli deficiunt.

Neque idem est somnus, ante vel post mediam noctem captus. Quies plenior est ante mediam noctem, quia tum diei subsequentis stimuli somnum arcentes a nobis remotissimi sunt, et modo post septem aut octo horas redeunt. Equidem plus de vita mea gavisus sum aestivo tempore solis ortum cernens, quam hiberno choros saltantium media contemplans nocte. Si quis primis de nocte horis obdormire non potuerit, tamen summo mane semper surgat; secunda aut tertia die jam certe somnus veniet maturior.

6. Vespere parum nutrimenti sumatur idque frigidum sit potius, quam calidum, atque videndum, ut coena aliquot horis ante cubitum ce-

lebretur; id, quod juvenibus praecipue commendandum.

Nox enim, si somno placido apud juvenem non expletur, (et studiis eam explere non minus damnosum est *) morum integritati periculum struit. Imaginatio vivida ornamentum est et periculum juvenilis vitae. Haec autem nullibi tantam exercet vim, quam in nisu sexuali, praecipue, si librorum quorumdam lectione, solitudine, otio, mollitie, vita sedentaria, foeminarumque consortio exaltatur. Interdiu, manibus et capite occupatis, non tantum ab illo hoste timendum est, quam sub nocte, ubi oculis clausis novus illi additur nitor.

Gravissimum profecto est opus, impedire, ne nisus ille, e quo tot virtutes promanare possunt, in vitium degeneret funestissimum. Hic cura eo dirigenda est, ut illicitae nisus illius voluptates prohibeantur, et licitae, quam longissime possent, procrastinentur; in eo enim rerum statu, sub quo nunc vivimus, justo citius sensuum desideria excitantur, quod et genitoribus et genitis non nocere non potest.

Superflua unius individui vita ad aliud individuum efformandum adhiberi sane potest; quid autem erit, si vita, vix uni corpori sufficiens, in duo corpora per generationem dividatur?

Homo certe vigesimo demum anno ita evolvitur, ut speciem suam absque damno propaga-

---

*) *Dies sufficit ad illustrandam mundum: cur non sufficeret ad illustrandum caput humanum?*

re possit. Sed e re videtur, ut usque ad trigesimum annum a sexus voluptatibus abstineat.

Socrates nimium sitiens aquam poculo haustam decies effundebat, antequam biberet, et vehemens sexus desiderium etiam per decem annos debellandum videtur, ne omnem suam in fruentes exserat vehementiam, et ut rationi aliquod concedat dominium. Sunt enim duae passiones vehementissimae: amor vitae et amor sexus. Hercules ipse, cujus duodecim praeclara numerantur opera, cujus labor Acheronta percurrit, fila tandem ducebat e lana Omphalae. Tamen a Diis in coelum receptus est. Non indignemur, et lauri folia primo virescere, dein flavescere, tandem decidere. Magna autem sunt abstinentiae, diu exantlatae, commoda. Nullius virtutis praemia tam larga tamque certa sunt, quam abstinentiae. Si non homines, natura certe solvit mercedem. Dicet aliquis cum Montano (Montaigne): »Incommoda etiam sat magna sunt, et virginitatem tueri non minus incommodum est, quam gravem portare armaturam.« Comparatio melior quam objectio. Nullius virtutis, iterum dico, praemia tam certa tamque larga sunt, quam abstinentiae. Pater ejusdem Montani, in omni re scrupulosus et veridicus non minus quam fortis et robustus jurando affirmabat, se virginitatem usque ad torum conjugalem, quem tricesimo tertio anno petierat, conservasse. Idem etiam testante filio vitae vigorem et animi hilaritatem ultra sexagesimum annum retinuit *). Veteres Germani vigesimo quin-

---

*) *Junger Mensch! gewinne die Arbeit lieb; versage dir Vergnügungen, nicht um ihnen zu entsagen, sondern, so viel als möglich immer nur im Prospect zu*

to demum anno de connubio cum altero sexu cogitabant; ignominia et dedecus erat, ante hoc tempus virginitatem perdere. Nemo aegrotabat ex continentia, imo hic populus terruit vicitque Romanos. Tacitus non potest tacere de gloria Germanorum et Germanarum. »Sera, inquit, eorum venus, et progenies multa.«

Semen virile non est, ut nonnulli putant, vile aliquod excrementum, sed humor corporis nobilissimus, corpus, in quo paratur, et per quod iterum absorptionis ope distribuitur, ad summum perfectionis fastigium evehens, est gutta cerebri, ut antiqui putabant; ego dicerem esse Nili fluminis undam, quae terram, in qua fluit, ipsam fertiliorem reddere debet et virentem, ac divitem, antequam illam relinquat. Quod vitam dare valet, certe etiam vitae proficuum esse debet *). Neque juba apud leonem, cornua apud cervum, et barba apud virum unica seminis virilis dona sunt. Plato divinus contendit, hominis corpus immortale fieri prolium generatione, animi autem facinora, ideas, immortales fieri seminis retentione. Neutonius praeclarum

---

behalten. Stumpfe die Empfänglichkeit für dieselben nicht durch Genuss frühzeitig ab. Die Reife des Alters, welche die Entbehrung eines jeden physischen Genusses nie bedauern lässt, wird selbst in dieser Aufopferung dir ein Capital von Zufriedenheit zusichern, welches vom Zufall oder dem Naturgesetz unabhängig ist. Kant's Anthropologie, Königsberg 1800. *S.* 179.

*) *Nonnulla animalcula post actum generationis depereunt, eorumque vita multum prorogari potest, si actus ille impeditur.*

ingenium, decus Angliae, non liberorum, sed librorum procreatione nomini suo paravit immortalitatem.

Sed moderanda, non eradicanda sunt, quae natura mater in nobis plantaverat. Non bonum est, ut homo solus maneat. Socia illi opus est.

Edocendus vero est circa illam societatem, ne sociam secus quaerat indignam. Si tempus nondum adest opportunum, socia juveni ardenti promittenda est, sed talis, quae sit amplissimis exornata dotibus et quae diu quaerenda est, antequam inveniatur *).

Hoc tempus pubertatis optimum est, juvenem ad omnium virtutum semitam perducendi.

Puerum, placentam mellitam ostendens, quocumque duces, et juveni, amore ducto, nulla via invia est. Hero Leandrum impulit, mare Aegaeum natando trajicere. Apud omnes populos, rebus gestis claros, mulierum virtus multum valuit. Egeria Numae Pompilio saluberrima instituta ad rempublicam administrandam inspiravit. Volumnia et Veturia Coriolanum irritatum commovit, ut a Romae, patriae urbis, obsidione recederet. Lucretiae mors Romani imperii faciem mutavit.

Unica conditio, in qua hominis et foeminae moralis perfectio summum attingit fastigium, matrimonium est, naturae, religionis et rationis legibus a tot saeculis sancitum.

Hinc extra matrimonium connubia cum altero sexu vitanda sunt. Nam:

**) *Mulierem fortem quis invenit? Procul, et de ultimis finibus pretium ejus. Prov. XXXI.* 10.

1. Venus illicita ob stimulum semper novum simul immodica est.

2. Venus illicita, quae abstinentiae frenum respuit, praematura etiam plerumque est.

3. Infectionis in venere vaga periculum summum est.

Remedium praeservativum anceps est, et medicina, ut morbus ipse, infesta.

4. Juvenis impurae Veneri libans, foeminarum virtutes ridet contemnitque, neque se ipsum aestimare potest.

Qui virtutem non credit, Deum non credit — miser! Huic Sceptico Philosopho, in castris venereis efformato, nec animus nec vires aderunt, felix ineundi matrimonium. — »Damnum reparabile« dicet aliquis. Si illud damnum secundum tuam opinionem reparabis, non diu reparabis. »Ossa tua, ut sacrae ajunt litterae, implebuntur vitiis occultis, et in tuo dormient pulvere.« Plato affirmat, parentes, eorumque liberos bene educatos, summas esse in republica dignitates. Baco Verulamius hominem eo redire contendit, unde egressus est. Infans et senex pariter auxilio eget. Infans parentum, senex prolium utitur auxilio.

Omnes tandem homines, qui longaevitate inclaruere, in matrimonio vivebant.

Auxilium, quod tibi filius bene educatus praestabit, frustra coelebs exspectat a servo venali, aut perfido saepe cognato.

Wirke so viel du willst, du wirst doch ewig allein steh'n,
Bis an das All die Natur dich, die Gewaltige, knüpft.
Schiller.

Nunc mihi cum illis adhuc agendum est, qui

abstinentiae severae et diutinae damna plenis canunt buccis. Equidem nondum Nostoris transegi aetatem, et permultos vidi incontinentia pereuntes, continentia neminem.

Sed non corpore solum abstinendum est, verum etiam animo. »Pepigi foedus cum oculis meis, ut ne cogitarem quidem de muliere.«

Natura caeterum puberem abstinentem per nocturnas pollutiones a nimio stimulo liberat.

Et puto naturam in rebus suis meliorem servare modum, quam desideria nostra, a natura quidem exeuntia, sed arte saepe nimium crescentia.

Natura scit, quantum demendum vel addendum sit, ut satis sit. Hinc pollutiones nocturnae post duas hebdomadas imo et post septimanam redeuntes, non sunt timendae.

Venus autem impura, et semel per annum celebrata periculosa est. Quinquaginta naves ex aquis Euboeicis salvae redeunt, sed quinquagesima prima naufragium patitur. »Periculi amans in eo peribit.« Quanta dementia est, voluptatis imaginariae momentum tam avide appetere idque tot curis, totque persolvere periculis?

Nam quaelibet mulier, pluribus jam nupta viris, veneni pericula in se recondit. Virginem vero integram seducere, et dein omni spe destituere, non hominis est, sed latronis.

Ut abstinentiae officium facilius reddatur, ut pollutiones nocturnae modum non excedant, et juvenis aliquando integer ad Hymenaei aras accedere possit, sequentia commendantur.

1mo. Temperantia sedulo observanda, om-

niaque insuper vitanda, quae nimium nutriunt, et stimulant, e. g. largus victus carnosus, ova, Chocolata, condimenta.

2do. Corpus quotidie totum fortiter, et ad levem delassationem usque motu exercitandum est, ut humoribus in toto corpore aequabiliter divisis genitalibus stimulus materialis detrahatur *).

3° Mens occupetur objectis seriis, abstractis, ut tali pacto sensuum stimulos et phantasiae imagines obliviscatur. Quod tamen ex animo et cum modo fiat.

Nimia enim mentis intentio, praesertim invita Minerva, plus obest, quam prodest. Nimia caeterum appetentia et quasi luxuria in litteris non minus vi-

---

*) *Quantopere corporis exercitium, et victus vegetabilis vitae flammam moderet, et generationi atque longaevitati faveat, videre licet in sequenti exemplo, Anglicis ephemeridibus olim vulgato:*

»Privatus quidam, cui nomen est Patrice Oneil, 1647 *»natus, anno* 1760 *septima vice matrimonium inivit. »Militavit autem a decimo septimo Caroli II. imperii »anno usque ad annum* 1740, *quo dimissus est. Hic nil »unquam bibit praeter cerevisiam communem; alebatur autem semper vegetabilibus, carne nunquam utebatur, exceptis aliquot conviviis solemnibus, quae »cum tota familia sua celebraverat. Mos ei erat, »semper cubitum ire cum solis occasu, cubitu surgere »cum solis ortu, si officia non impediebant. Nunc »centesimum decimum tertium agit annum, bene valet »auditque, incedens absque baculo. Aetatem non curans, nec momento segnis est, omnique die solis ad »ecclesiam pergit, concomitante se filiorum, nepotum, »et pronepotum caterva.«*

tanda est, ac in cibis et potu. Nec venter nec caput multis alimentis gravetur, quo pacto tanto melius digeret. Graeci et Romani plus cogitabant quam legebant, et miramur illorum ingenia.

Tantum studendum, quantum quisque pro vita sua et munere opus habet. „Reliqua studia, quae non conferunt ad bene beateque vivendum, otii sunt progenies et vanitatis."

»Seneca, certe litterarum cultor eximius, paucis, inquit, opus est litteris ad mentem bonam. Ut omnium rerum, sic litterarum quoque intemperantia laboramus« *).

Tandem curandum, ut, quantum fieri potest, inter studia corporis situs erectus aut decubitus horizontalis servetur, ut in aëre puro, cum spatii mutatione exerceantur, neque de nocte protracta fiant.

Sub scribendo saepius ab opere recedendum, corpus exporrigendum et respirium profundum trahendum est. Si una pagina scripta est, absque conspersione siccescat interim, et scriptor tum deambulet, nam sanitas etiam negotium est, quod urget. — Secus animus corpori cladem inferet, neque tum Philosophia consolatoria nostra dolorum atrociam minuere valebit.

4. Omnia sedulo fugienda, quae phantasiam alunt, eamque in libidinem dirigunt, libri et imagines, ad lasciviam invitantes, consortium, imo ipse adspectus mulierum inhonestarum.

---

*) *Sen. Ep.* 106.

»Mors intrat per fenestras nostras, i. e. per oculos.«

Ipsum theatrum juvenis virtuti magis periculosum quam proficuum puto.

5. Pericula veneris illicitae et pretium conjugis futurae semper in memoria retineantur.

Visitandi sunt miseri in nosocomiis, vitam fere detestantes, totidem magistri pro juventute, cerea in vitium flecti. Honorandi sunt parentes sani, cum multa prole florida, vitae gaudiis exsultante, e domo, pacis sede, prodeuntes.

6. Primus in vitium passus praecavendus est. Amor est hostis, quem fugere quam vincere facilius est.

Etiam emendatio primorum statim vitiorum multo facilior est. Quo minus intraveris, eo facilius exibis.

7. Coena juvenis, cum Venere bellantis sit sobria, e frigidis potissimum cibis constans, uti est panis, lac, fructus horaei *), legumina, etc.

Cum carne luctans carnem fugiat. Potus sit aqua, omnem moderans ignem. Potus frigidus corpori vel maxime exaestuato admissus nullum minatur periculum, si ab initio parva quantitate assumtus in ore retinetur, dein quidquam ibi calefactus deglutitur, quod aliquoties repetendum est. Cavendum autem, ne cibus et potus immediate ante somnum sed ante duas tresve horas sumatur.

Hoc regimen dentibus etiam optime conve-

*) *Fructus horaei sunt cibus, et aqua potus, quem ars fraudulenta nunquam corrumpere et depravare valebit. Sunt haec naturae dona, quae manus humana in venenum mutare ignorat adhuc.*

nit, praecipue, si immediate ante cubitum os aqua frigida eluitur, ne per noctem, ubi saliva minus humectantur, quam interdiu, mucus tenaciter adhaereat, illosque conspurcet *). Panis communis exsiccatus et dentibus, praecipue anterioribus masticatus optimum sistit pulverem dentifricium. Saccharum substantia dentibus nociva est, quod et experientia et theoria probatur **).

8. Amet juvenis opera praeclara, pulchra, sublimia mundi physici et moralis; amet flumina silvasque, ut ait Virgilius, amet virtutes in viris antiqui et nostri aevi.

Qui haec amabit, alia non amabit, aut si amabit, amabit digna, et tempore, quo amare fas est. Diana casta, balneorum et silvarum amatrix erat. Musae pulchritudinem mundi et heroum virtutes cantasse feruntur, virgines perpetuae.

9. Animi tristitia facile amori cedit.

Qui tristis est, statum ex instinctu quasi mutare nititur, et voluptatem obviam avida arripit manu. Quot homines ad tristitiam pellendam ad Bacchum confugiunt, ab illo dein parum recreati Veneri tra-

---

*) *Tabacum dentibus sanis, et toti corpori aut non prodest, aut nocet. Si non prodest, etiam nocet, quod perperam hominis necessitates auget.*

**) *Saccharum in se elementa continet acidi oxalici (Oxalsäure, Zuckersäure) in quod etiam acido nitrico tractatum abit. Acidum autem oxalicum, uti et nitricum, substantiis organicis inimica sunt.*

duntur, quae quidem placet et ridet, sed ridet sortem victimarum.

Quomodo autem tranquillitas, divinum illud vitae pabulum parandum est, quomodo ad supremum illum sapientiae gradum pervenire licet, unde res humanas aequo cerneremus animo?

Negotium arduum est. Dii, ut ajunt Graeci, omnia bona labore vendunt; hinc pro supremis bonis gravissimum laborem exigunt. Sapientiam non dant illi, qui libellulum de sapientia legerat, neque illi, qui libellum, neque, qui librum legerat.

Cogita, nosce te ipsum, et ipse fias fortunae tuae faber. Sustine et abstine, atque saepe sustinendo et abstinendo assuesces ad sustinendum et abstinendum. Animi tranquillitas cibus est, domi parandus, non e diversorio emendus.

Interim e libro sequentia pro hoc cibo proponi possunt condimenta:

a) Animus modo, quem non comprehendimus, corpori associatus est, hinc si corpus, ad quod aditus facilior est, contra externas durabitur injurias, etiam animus durabitur contra fortunae tela.

Diogenes id faciebat, statuam niveam amplectens ad corpus durandum, et animum ad res adversas praeparans, donum petendo porrecta manu a statua marmorea.

b) Quae non possidemus, comparare oportet cum iis, quae habemus.

Pauper habet spem acquirendi, dives timorem perdendi. Saepe dolemus, curru nos non vehi, et obliviscimur, pede nos portari sano. Sed dicet ali-

quis: »Da currum, et juro per Herculem, quoque me habiturum pedem sanum.« Sed res secundae vel sapientissimum animum fatigant; cur non et tuum fatigarent. Historia plures refert mortales, quos intemperantia oppressit, quam quos patientia depressit.

Supra, quam infra periculum majus est.

Pisciculus, ut ait fabula, dolebat, quod vermem grandem arripere non posset. Tum piscis magnus adest, et vermem simul cum hamo piscatoris deglutit.

c) Ne fortunae injurias mente mali conscia gravemus.

Mala, quae ipsi paramus nobis, durissima sunt, ut frigus febrile, quod ex aegri corpore venit, durius est frigore externo.

d) Quo intensior dolor, eo intensius gaudium subsequens.

Est providentia remuneratrix, quae serius ocyus eodem pondere gaudia concedet, quo vix ante dolorem tulit. Non est nostrum, flagitare, ut haec exaequatio statim hodie fiat. Homines solvunt post menses, post annos, providentiae saepe placet solvere post dimidium saeculum, sed larga semper manu.

e) Ne addamus miseriae, quam hodie patimur, illam, quam cras timemus.

Timidus moritur semper ante mortem, et saepe totis annis ante illam. Si hodie tantum egimus, quantum vires ferunt, somnum petamus incurii, quid crastina ferat dies.

»Tu ne quaesieris, scire nefas, quem mihi, quem tibi
»Finem Dì dederint, Leuconoë; nec Babylonios
»Tentàris numeros. Ut melius, quidquid erit, pati!« *)

*) *Horat. Ode X.*

f) Saepe morbus latens, nullo locali incommodo se insinuans, uti e. g. hypochondria, in causa est, ut animus inter ipsam bonorum abundantiam tranquillitatem desideret. Hic morbus a medico prudente tollendus est.

Quare etiam illi objecto hic supersedeo, cum mihi proposuerim, in usum medicinam non ex professo colentium quidquam conscribere, quibus non suaderem, e libris medicis absque medico solatium in morbis quaerere.

Nunc ad aetatem virilem transeo et scribendi et vivendi continuatione. Hic multa dicenda sunt circa matrimonium, rem certe gravissimam. Utinam jam essem conjux, conjux felicior, quam hujus libelli scriptor. Tum elato animo darem consilia.

Sed nunc consilium damus petimusque vicissim.

Aetas virilis.

Si praecedente aetate inter castos mores transacta graves in homine comparent mutationes; si ea, quae animus sentit, in praecordiis libenter abscondit, confidentiae pristinae oblitus; si hilaritatem cum tristitia, cum timore audaciam commutavit, apparente inter colloquia cum sexu altero pudoris rubore; si temperamento fervido ducis monita incommoda, odiosa, intolerabilia evadunt; si inquietus ignotum hucusque desiderat bonum, et voti non compos humanam detestatur sortem, columbae vitam invidens; et si adhuc per aliquod tempus contra Aphroditen ejusque filium non sine gloria militaverat: tunc tempus est, Jani templum claudere, belloque exitum dare foedere juncto. Quae ultro extenderetur, ipsa victoria funesta foret.

Hic jam melius cedere est, quam vincere, „melius nubere, quam uri.“

Sed, si jam cedendum, et foedus jungendum est, pars altera foederis sit digna, et commodae pacis conditiones.

Eligat autem vir floridus sponsam sibi juvenem, sanam, amabilem.

Ad rosam, quae jam defloruit, non volabit apis assidua, nec papilio vagus, mellis dulcedinem quaerentes *). Quadragenaria aut quinquagenaria, quae virum juvenem retibus aureis venatur, numinorum calculatorem ac custodem, non maritum inveniet. Dementis est, solum laborare sterile, et campos apricos virentes incultos relinquere.

Liberis procreatis nova conjugum amor exardescit flamma.

Qui in matrimonio, aetate dissimili, nec conjugis nec prolium amorem expertus est, hic merito vincula ferrea detestabitur, »exoptans resoluto semper vivere collo.«

Si uxor non sana est, neque vir amoris torrebitur ardore. Morbus misericordiam excitat, non amorem.

Quomodo tandem, si male valebit, graviditatis et partus impune sustinebit pericula?

Sit tandem nova conjux pulchra et amabilis, saltem ita amabilis, ut marito placeat.

---

*) *Sit sponsae aetas intra duodevigesimum et vigesimum quintum annum, sponsi intra vigesimum et trigesimum, semperque sponsa quinque fere annis junior sit sponso.*

Imo optandum, ut, quo vivimus, saeculo, nemini placeat nisi marito, quia bellum continuum ipsam virtutem armis exuere posset.

Sunt autem homines, qui nimias tempori vires medicatrices tribuunt, et amorem pro sola consuetudine habent, quae annorum fructus est. Hi quidem virum durum cum puella flente non abhorrent ad sacras ducere aras, dicentes, fletum post menses cessare, et post annos in risum et gaudia transire. Medici mathematici, Psychologi vesani!

Vir tandem ingenii cultura pollens mulierem sibi eligat altioris, ut ajunt, educationis.

Mens culta omnibus reliquis dotibus ornamento est. Etiam ex eo mentis cultura in muliere in bonis habenda est, ut patre absente vel nimis occupato primis literarum elementis teneras proles imbuere possit. Primum nutrimentum et prima educatio a matre sit.

Mater ex filiolo septimo vel octavo anno potest formare scribam, ex scriba dein seriori aetate pater aut magister formabit scriptorem, parum interest, an classicum.

Si filius addidicerit bene cogitare et bene agere, non adeo necesse est, praeclare scribere. —

Ne autem in amoris voluptatibus satietas et ex satietate taedium et objecti dilecti odium inducatur, sequentia sunt observanda, quae et ad sanitatem conservandam multum conferunt:

1^mo. Voluptate, vitae vires ad summum gradum intendente, tum solum fruendum est, si utraque pars bona gaudet valetudine.

2^do. Absente naturae stimulo non ad spiri-

tuosa potulenta aut cibos irritantes recurrendum est.

Solum sensum internum ducem hic sequi oportet, qui vero sensus intemperantia facile pervertitur.

3° Nimia post copulam delassatio nimiam virium jacturam supponit, quae, si se insinuat, usum moderatiorem suadet.

4° In quo mentalibus laboribus vis nervea exhauritur, ille caveat, ne corporis libidine hoc detrimentum adaugeat.

Qui sollicitus est de librorum voluminibus, non curet liberorum numerum.

5° Ut generationis actus et genitoribus et genitis proficuus sit, plenus ad illum celebrandum utriusque partis consensus requiritur.

Liberi, qui invito unius alteriusve partis animo generantur, nec pulchritudinis nec ingenii magna prodigia sunt. Praecipue respiciendum, foeminam semper germen accipere, virum non semper dare posse.

6° Ingruente senectute, quae magis virium decremento quam annorum serie determinatur, aetatis florentis operibus paullatim valedicendum est.

Amplexus autem, ter per septimanam repetitus, vel robustissimo viro infestus est.

Huc tandem etiam consilium pertinet, nostro aevo tantopere necessarium, ut vir tamdiu a matrimonio abstineat, donec certa illi via ad uxorem liberosque sustentandos patuerit; nam absque Cerere fri-

get Venus. Homines sunt multiplicandi, non illorum miseriae.

Si vir in matrimonio suam dignitatem, mulier pudicitiam conservare noverit, tum nec tempus, rerum edax, pristinam amorum flammam extinguet, et, quum mater defloruerit, filia efflorescet, spes sponsi iterum ardentis, atque, bona mater!

»Semper honos nomenque tuum laudesque manebunt.«

Graviditas.

Mulier gravida magni pretii est. Undenam genus humanum repararetur post tot damna in bellis, navigationibus, urbibus, nosocomiis?

Apud priscas gentes gravida mulier sacra habebatur, quam violare nefas erat.

Omni aevo detestabimur hostem, qui campos consitos, frugesque germinantes vastaverit.

Quae foemina in hoc statu pro sua prolisque valetudine observare debet, ad sequentia reduci possunt.

1^mo^ Vivendi rationem, sub qua hucusque bene valebat, non mutet gravida; graviditas enim non est morbus, sed potius summus perfectionis gradus, ad quem sexus sequioris conditio ascendere potest.

2^do^ Nimia anxietas partus futuri difficultatem, quae timetur, adhuc magis adauget.

Hinc animus gravidae addendus est, ut de partu ne cogitet quidem. Ad rem optime peragendam incuria hic opus est.

3° Rerum circumdantium asperitas et passionum fervor patientia moderari debet.

Quae sub graviditate leve onus ferre recusat mulier, tanto gravius sub partu, et deinde, ferre debebit. Ominosa profecto sors foeminarum, quae sui sexus virtutes exuunt, pudicitiam et patientiam.

4° Ne gravida illas adspiciat res, quae vehementes in illius animo motuum turbas aut horrendas phantasiae imagines excitare valent.

Quare animalia metuenda, deformia; incendia, sepulturae, etc. non sunt pro gravidis spectacula. Omnia tandem loca vitanda, ubi gravida mechanice vel dynamice laedi posset.

5° Quamprimum foemina germen in sinu suo conceptum persensit, a viri amplexu abstineat penitus, quae quidem lex ardua tanto magis servanda est, si gravida jam abortum perpessa est.

6° Si gravida res insolitas quidem, sed sanitati innoxias expetit, temperantia duce concedi possunt. Sed ridiculus esset conjux, qui hieme pro cara uxore pisa recentia quaereret.

Omnia, quae sano homini proficua sunt, etiam mulieri gravidae conveniunt, nisi quod motum muscularem magis moderatum esse oportet; hinc caveat ab equitatione, quod Romanae aevi nostri facere solent, praecipue autem vitet saltum, unde certe saepissime abnormis foetus in utero situs exoritur *).

---

*) *Etiam jam mulieres, in quantum pro usu domestico*

Gravidis plerumque caro ut nutrimentum fastidio est. Hoc naturae monitum sequendum, et vegetabilia largiori, quam ante, manu sobolem gestanti porrigenda sunt.

Partus.

Locus, partui destinatus, spatium habeat amplum, neque nimis calefactum, quia sub partu ipso jam calor evolvitur.

Hic tamen calor naturalis solius parturientis sensui patet, quare ad moderandam pro neonato temperaturae vicissitudinem partu ad finem jam labente cubiculi calor quidquam augeri potest.

Luci diurnae aditus non est denegandus, de nocte vero candelae nitor a teneris infantis oculis, praecipue statim ab initio sedulo arcendus est. Hieme cubiculi aër ante partum absente adhuc parturiente apertis omnibus fenestris renovandus est, aestate vero continua cubiculi cum aëre, qui foris est, communicatio sustineatur, quod tamen absque aëre perflante (Zugluft) fieri debet.

Quae pro matris prolisque salute in usum trahuntur, res, ante adplicationem in proximum cubiculum, si fieri quidem potest, removeantur.

---

necesse est, scientias pathologicas colunt, et inventum in primo conjugali toro hymenis (Jungferhäutchen) defectum ex equitatione et saltatione libenter deducunt.

»Felix, qui potuit rerum cognoscere causas.«

Lucretius.

Lectum parturientis molle sit, horizontale, ita tamen constitutum, ut caput et regio sacralis sub decubitu quidquam elevetur, et ut parturiens, naturae molimina adjuvans, pedibus in partem lecti solidam et fixam niti possit.

Caeterum lecti aditus undique pateat oportet.

Sunt, qui puerperam alii deinde lecto committunt, sed hoc neque necessarium, neque commodum est.

Mutatis linteis ad servandam munditiem, lectum, quod primo occupavit, retinere potest, quiete nehilum turbata.

Instinctus quasi ipse mulierem docet naturae ad partum moliminibus certa motuum voluntariorum ratione vim addere. Id autem fit pressione ad partes trunci inferiores, spiritu retento, manibus pedibusque nixis, et collo antrorsum flexo.

Ab initio, sub levibus adhuc ad partum moliminibus, parturienti nihil fere agendum est, dein vero, moliminibus increscentibus vires naturae assidue juvandae sunt. Quietem inter singulos dolores concessam clamore, ejulatu, et corporis jactationibus turbare, raro impune est.

Antequam adhuc ad partum molimina supervenerint, omnia parturientis corpori nimis adstricta et incommoda amoveantur, locumque cedant vestimento unico, tenui et sat amplo.

Doloribus rarioribus adhuc situm erectum vel semiflexum servare licet.

Dolores jam graviores et saepius recurren-

tes situm in lecto horizontalem suadent, atque alvi et urinarum praeviam evacuationem.

Sub intensiori plerumque dolore vesica, foetum et fluida recondens, rumpitur, ad quod primipara praeparanda est, ne panico corripiatur terrore, ac si nobile aliquod in illa ruptum esset organon, sine quo vita perstare non potest.

Quae sub partu non magni sunt momenti, ita, ut ipsa natura perfici possint, prudenti obstetrici committi possunt.

Ad casus graviores artis obstetriciae magistri vocandi sunt, casta experientia et sana ratione exornati.

Sunt autem ii casus sequentes:

1° Si abdomen ante partum in tumorem rotundum et aequabilem non est expansum, sed in uno latere plenum durumque, in altero molle et quasi vacuum sentitur sub attactu.

In hoc casu aquae etiam ex ovi vesica lente solum et divisis temporis intervallis secedunt.

2do Si sub fortibus ad partum moliminibus partus ultro non progreditur, unde tandem dolores silent, viribus parturientis ad imum prostratis.

3° Si gravis oboritur haemorrhagia, (Blutfluss) aut convulsiones.

Neonatum quaedam saltem vitae signa praeseferentem ad plenam revocare vitam, obstetricis prudentis est.

In casu gravi, ubi natura et levia artis subsidia

non juvant, ipso praesente medico de genito conclamatum est.

Ad medici adventum mulier pudica praeparanda est, et tum pudicitiae virtus sobolis servandae amori cedere debet.

Prole a sinu materno separata mater quietem servet, ne aut funiculus umbilicalis rumpatur, aut secundinarum separatio praemature sequatur, unde gravis haemorrhagia originem habet.

Funiculus umbilicalis nonnisi penitus silente pulsatione ligandus et acie a placenta separandus est.

Neonatus homo in balneo tepido per quadrantem horae lavandus, dein linteis siccis tepidulis obvolvendus, et matri tradendus est, ut solatium, levamen et spes cara post totidem exantlatos labores.

Partu subsecuto per aliquot adhuc septimanas quietem animi et corporis servet puerpera, caveatque praecipue a refrigerio, calore nimio, passionum vehementia, corporis laboribus, cibi et potus intemperantia, usuque medicaminum illorum, quae non medicus rationalis sed prava suadet consuetudo.

Atque ita mulier, quae sexus sui virtutes sedulo retinuerit, Corneliam, Gracchorum matrem, imitabitur, et a Messalina aliqua aevi nostri de muliebribus interrogata ornamentis filios suos filiasque monstrabit. —

Aetas senilis.

Etiam haec aetas, quam vulgo morbum ipsum appellant, suas habet voluptates easque saepe suavio-

res, quum in desideriis desit floridae aetatis vehementia; imo in seniculis major saepe reperitur vitae amor, quam in reliquis aetatibus; consuetudo per tot annos utut saepe miseram, vitam dulcem reddit. In fabula Aesopica senex lignorum, quae portavit, fasciculo, ad ultimas fere vires exhaustus, vitamque exosus, mortem adpellat, lignis in terra depositis. Morte autem apparente ad fraudem confugit senex, non, ut se vita liberaret, mortem rogans, sed, ut lignorum fasciculum iterum humeris ejus imponeret. Senectus, etsi ultima aetas, et vitae quasi finis est, multum tamen confert ad ipsos vitae dies prorogandos. Aetate enim senili virium vitalium penus imminuitur, et minor est facultas, deperditas restaurandi vires. Quid, si sub hoc rerum statu, idem, ac ante, vitae vigor perstaret? Rapido certe passu ad occasum vita festinaret. Tribuit autem natura aetati senili minorem stimulorum receptivitatem, minoremque sensibilitatem, quo pacto etiam stimulorum, tam internorum quam externorum, in organismum vis, et ita reactio viriumque detrimentum imminuitur, visque vitalis copia, quamquam exigua, correspondenti consumtioni pro longiori adhuc tempore sufficit.

Ob minorem stimulorum receptivitatem debilior etiam est nocivarum causarum actio, e. g. animi affectuum, refrigerii etc. omnisque vita magis est moderata atque quieta, qua a multis morbis defenditur. Imo seniculorum organismus morbis contagiosis minus patere fertur, quam juvenum.

Quod ipsa jam natura facit, arte promoveri potest. Consistit autem artis subsidium in eo, ut fibrarum siccitas atque rigiditas, quae semper increscit, imminuatur atque emolliatur; ut restauratio deperditi vel nutritio facilitetur. In hunc finem inserviunt

stimuli quidquam fortiores in corpus directi, tanto magis, quum naturalis stimulorum receptivitas imminuta sit. Tandem excretiones particularum, a corpore alienarum, aetate provecta minus jam normales, promovendae sunt, ne prava in humoribus inducatur crasis, quae brevi morbo, dein morti tradit corpus organicum. Luculentius hoc in sequentibus exponitur.

1^mo^ Seniculi, quibus naturalis calor exiguus est, arte fovendi sunt.

Hic locus conceditur calidis vestimentis, cubiculis, lectis, nutrimentis; imo clima magis temperatum senectae proponi potest.

2^do^ Nutrimentum digestu sit facile, fluidum potius quam solidum, pauca dosi nutriens, simul quidquam stimulans magis, quam praegressis aetatis periodis.

Huc pertinent calida juscula concentrata additis caute condimentis; carnes cum fibra teneriori, bene assatae; vegetabilia large nutrientia, cerevisia genuina nutriens, praecipue autem vinum vetustum, generosum, ab acido atque particulis terrestribus liberum. Ejusmodi vinum generoso, quod continet, nutrimento, levem addit stimulum, et non perperam senum lac vocatur, ut lac pro juvene vinum est.

3^o^ In balneis tepidis magna virtus est ad calorem naturalem augendum, ad secretiones, imprimis cutaneas, promovendas.

Occurrunt quoque nimiae fibrae siccitati et rigiditati.

4^o^ Vitandae sunt omnes evacuationes profusae, e. g. venaesectiones, nisi gravis urget necessitas, purgantia fortiora, sudores nimii, coitus etc.

5° Ordo in omnibus vitae functionibus huic aetati multum favet.

Consultum itaque est, cibum, potum, somnumque determinatis temporis periodis capere, atque inter motum et quietem, omnesque occupationes regularem successionem observare.

6to Corpori seniculorum magis jam passivus quam activus motus convenit; hinc proficuum senibus est curru vehi, cutemque, ubi motus cellularis jam languet, frictionibus exstimulare, quae additis unguentis odoriferis efficaciores sunt.

Vehementes autem corporis agitationes sedulo vitandae sunt.

7° Occupationes, quae et animum et corpus recreant, mirum senectuti adferunt emolumentum, vehementibus tamen animi motibus semper defensis.

Huc pertinet dulcis praeteritorum recordatio, gratum cum suis consortium, et spes, utut brevis, nullo tamen turbata metu. Talis senecta, nonnisi virtutis comes, occasus solis est post consumtam laboribus diem. —

Litteratura.

Dr. *Christ. Wilh. Hufeland's* Makrobiotik, 5. vermehrte Auflage, Wien 1825.

Glückseligkeitslehre für das physische Leben des Menschen, von *Ph. Carl Hartmann*, Doctor und öffentlichem Professor der Medicin an der Universität zu Wien, zweite verbesserte Auflage, Leipzig 1832.

Der Geist des Menschen in seinen Verhältnissen zum physischen Leben, von eben demselben Verfasser, Wien 1832.

Emile, ou de l' éducation par *J. J. Rousseau.* à Amsterdam MDCCLXII.

Der philosophische Arzt, von *Weikard*, dritte Auflage, Linz 1787.

Vom Gebrauche des kalten Bades, von Dr. *Paskal Joseph Ferro*; zweite vermehrte Auflage, Wien 1790.

De nocivo influxu vitae urbanae in sanitatem, auctore *E. F. Scraball*, Vindobonae 1835.

Theses defendendae.

I.

In scrofulis sol, aër, et aqua, plus praestant, quam lagenae pharmaceuticae.

II.

Destruit coquus, quod reparat medicus.

III.

Qui veneris impurae sordes absque Mercurio solvere et abluere conatur, nubem pro Junone amplectitur.

IV.

Quae in regno naturae palato placent, neque stomacho nocent, nisi per excessum.

V.

Robur majus in latere hominis dextro non ex quadam naturae lege, sed e consuetudine et exercitio derivandum.

VI.

Chirurgia secundum idioma graecum significat opus manuale, ut distinguatur a medicina, quae est opus mentale.

VII.

Ventriculus, cibos subigens delicatulos, easdem habebit vires, quam manus, quae solo calamo scriptorio exercetur.

VIII.

Defectus dentium et unguium lupi in homine optime probat, eum non esse carnivorum.

IX.

Aurum metallum animum corrumpit, aurum sal corpus sanat.

X.

Si Chloroseos curam Martialibus claudis, finis coronat opus.